

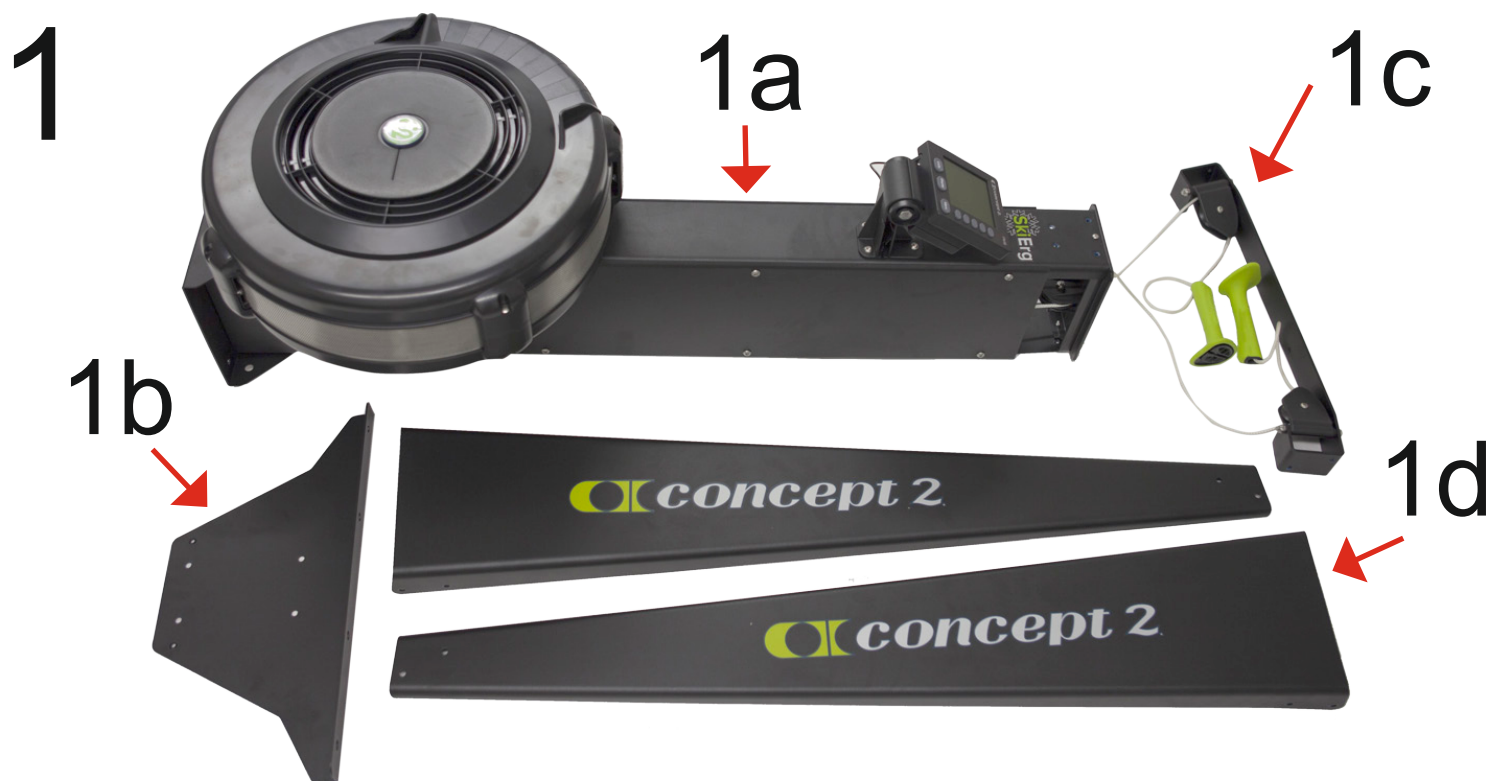
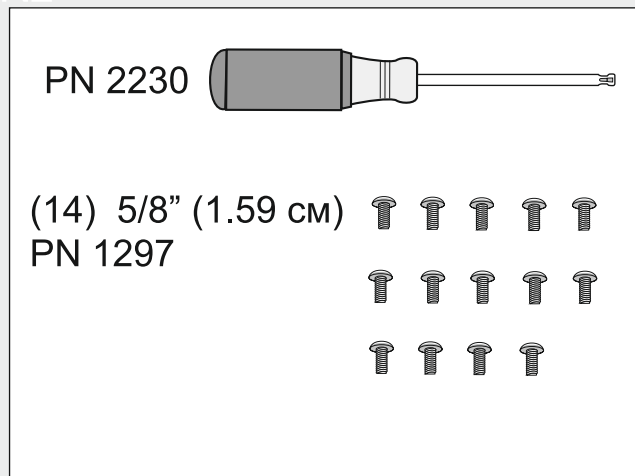
Инструкция по сборке

Вес SkiErg: 20.8 кг

Пространство для использования:

61 см x 132 см x 215.9 см

NL



Сборку может облегчить помощь второго человека.

Разложите все детали, как показано на рисунке

- 1a.** Корпус SkiErg (включает в себя маховик и монитор PM5) с ручьями и тяговыми тросами верхней части кронштейна.
- 1b.** 1 универсальный кронштейн для монтажа на стену или на напольную стойку
- 1c.** Верхний кронштейн
- 1d.** 2 «руки» SkiErg

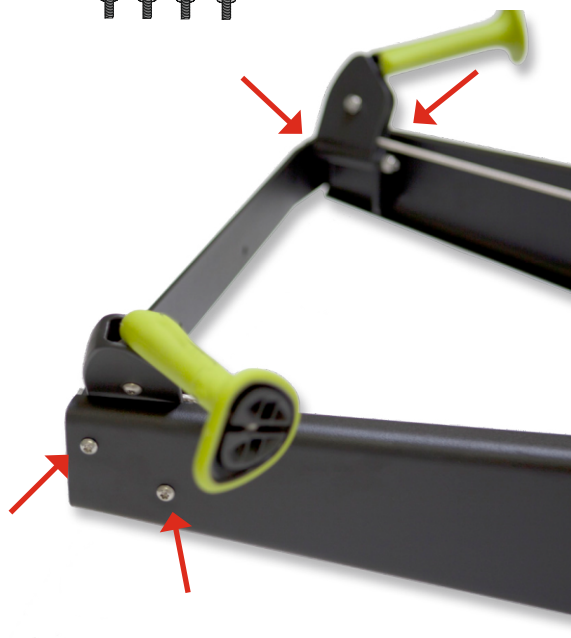
2 (4) 5/8" (1.59 см)
PN 1297
↑ ↑ ↑ ↑



Корпус SkiErg с маховиком и монитором PM5 положите лицевой стороной вверх, как показано на рисунке и прикрепите «руки» SkiErg крепежными элементами.

P.S. «Руки» SkiErg промаркированы с внутренней стороны. L - левый, R - правый.

3 (4) 5/8" (1.59 см)
PN 1297
↑ ↑ ↑ ↑



Прикрутите верхний кронштейн (1с) к «рукам» SkiErg (1d) с помощью четырех крепежных элементов (по два с каждой стороны).

Тяговые тросы должны быть скрещены один раз, как показано на фото **3а**.

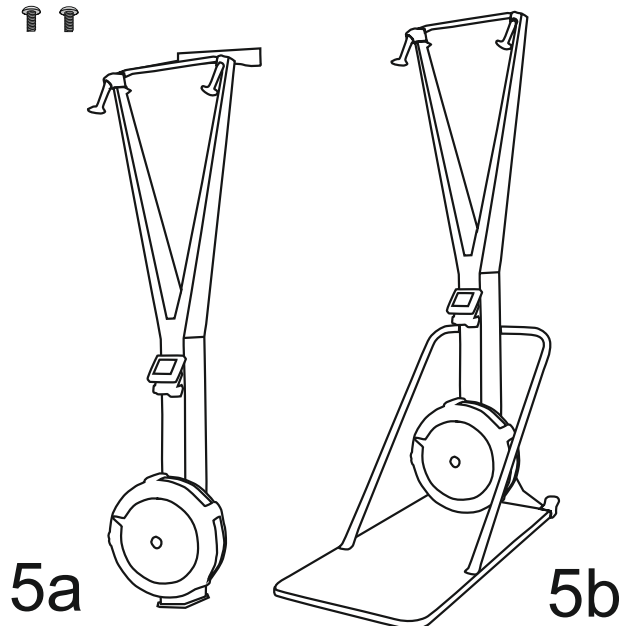
Удалите заглушку, чтобы освободить белый тяговый трос.

4 (4) 5/8" (1.59 см)
PN 1297
↑↑↑↑



Осторожно поднимите тренажер.
Прикрутите «руки» к обратной стороне корпуса четырьмя болтами.

5 (2) 5/8" (1.59 см)
PN 1297
↑↑



Установите SkiErg на стену или на дополнительную напольную стойку, используя два оставшихся крепежных элемента.

5а. Крепление к стене
5б. С дополнительной напольной стойкой

ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Настенный монтаж: комплекте есть все необходимое оборудование для крепления тренажера к стене, если расстояние между ее деревянными балками составляет 40,5 см. Для безопасного и надежного крепления к стенам из других материалов (металл, бетон и т.д.) проконсультируйтесь со специалистом. Ниже вы найдете рекомендации по установке.

Размеры (без пользователя): 52 см x 41 см x 212 см. Требования к тренировочному пространству: 61 см x 132 см x 216 см. Вес: 21 кг.

Установка на напольной стойке: Опциональная напольная стойка со встроенным колесиками позволяет использовать SkiErg на любой поверхности. Требуется сборка. Размеры: 61 см x 132 см x 215,9 см. Вес напольной подставки: 18 кг.

СОВЕТ. Перед началом ознакомьтесь с инструкциями. Для помощи с установкой потребуется помощник.

Инструкции для монтажа на деревянной стене с расстоянием 40,5 см

SkiErg должен быть надежно закреплен только на устойчивой стене.

Верхний и нижний кронштейны предназначены для монтажа с двумя отверстиями в стене.

ПРИМЕЧАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ: Если вы не уверены, что ваши стены имеют деревянные балки с интервалом 40,5 см, вы не должны продолжать установку до тех пор, пока не определите расстояние между балками. Если балки расположены на расстоянии, отличном от 40,5 см, вы должны следовать альтернативной инструкции по установке на стр. 7. Если вы все еще не уверены в расстоянии между балками не продолжайте установку, пока не убедитесь.

Необходимые инструменты для настенного монтажа



1. Гаечный ключ 1/2" 13 мм

3. Винт 1/4"-20 (2 шт.)

5. Шайба 5/16" (4 шт.)

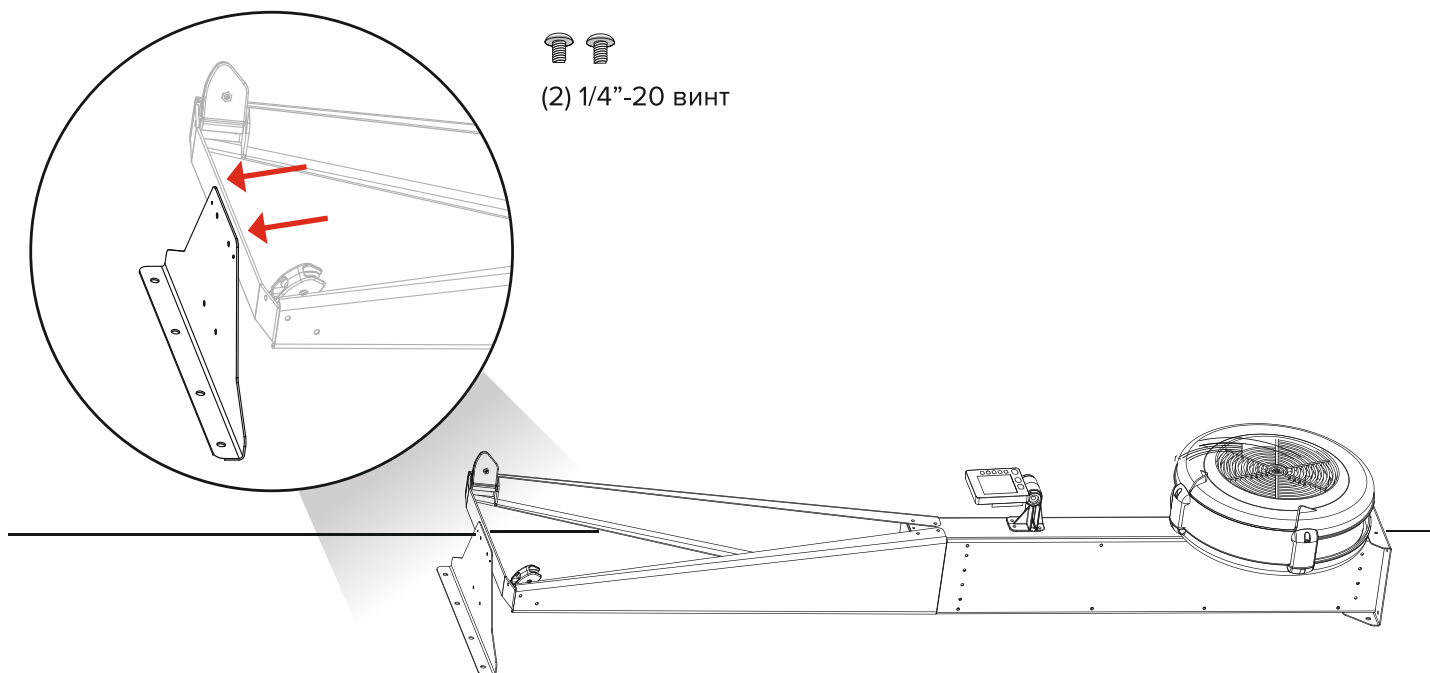
2. Дрель w/1/4" сверло 6 мм

4. Болт 5/16" (4 шт.)

6. Распорная втулка (2 шт.)

При правильном монтаже затянутые винты, крепежные детали и шайбы выдерживают нагрузку 227 кг.

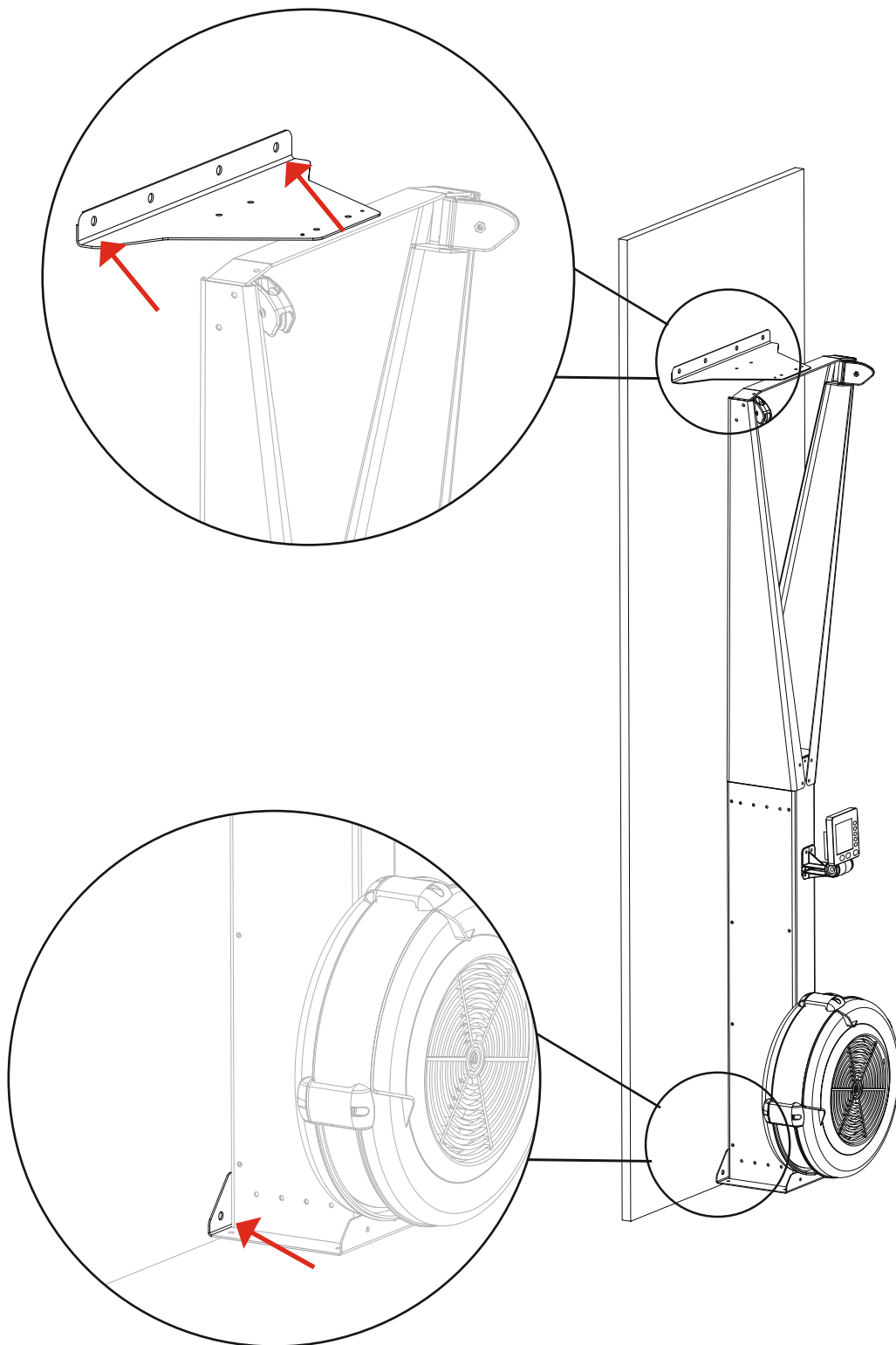
1



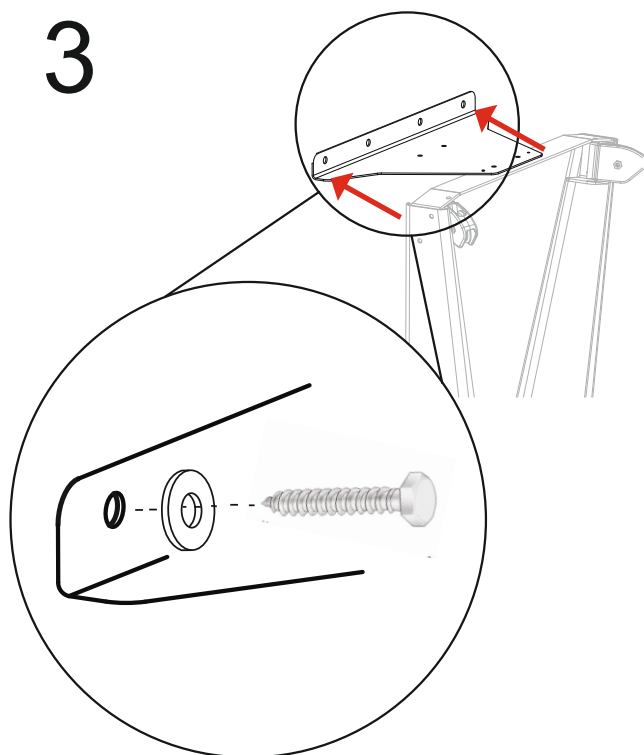
Положите SkiErg на пол маховиком вверх. Установите универсальный кронштейн на верхний кронштейн SkiErg. Вставьте два винта 1/4"-20 через верхний кронштейн SkiErg и в два внешних отверстия универсального кронштейна.

2

Прислоните SkiErg к стене. Два внешних отверстия на универсальном кронштейне должны быть выровнены с помощью штифтов. Отметьте каждое местоположение отверстия. Также отметьте каждое место отверстия, где нижний кронштейн SkiErg выровнен со стенкой (левая и правая сторона).



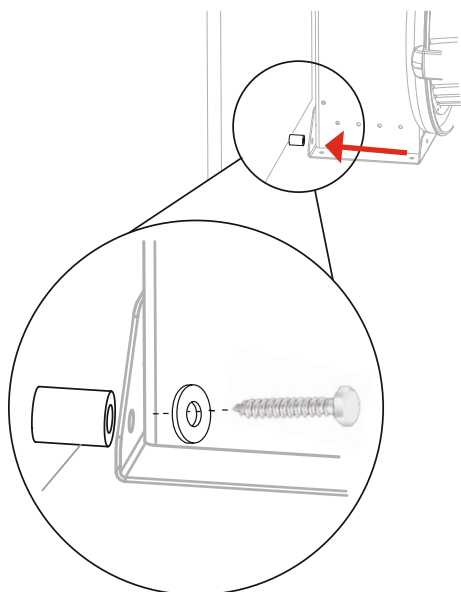
3



Начиная с универсального кронштейна сверлите отверстие диаметром 6,35 см, глубиной 5 см на каждой отметке. Смонтируйте шайбу на винте с зазором и вверните в каждое отверстие до упора.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ СВЕРЛИТЕ ТВЕРДУЮ ПОВЕРХНОСТЬ И SKIERG НАДЕЖНО ПРИКРЕПЛЕН К СТЕНЕ! ХРУПКОЕ КРЕПЛЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ!

4



Поместите распорную втулку позади каждого монтажного отверстия на нижнем кронштейне SkiErg. Вставьте шайбу и винт в каждое отверстие нижнего кронштейна SkiErg и закрутите до упора.

Инструкция по установке на гипсокартонных стенах и стенах с деревянными балками с интервалом отличающимся от 40,5 см

Перед установкой SkiErg к стене с интервалом отличающимся от 40,5 см, необходимо на стену установить прочную деревянную доску. Эта деревянная доска должна быть толщиной 4 см и подходит для установки шурупов (не предусмотрены в монтажном наборе), которые крепят SkiErg. Шурупы и шайбы для крепления деревянной панели к стене для крепления щита к стене Вам нужно приобрести отдельно.

1. Определите положение балок в вашей стене. Отметьте их центр. Измерьте расстояние между ними.
2. На каждой деревянной пластине отметьте 4 отверстия, по два с каждой стороны с отступами по 3 см сверху и снизу.
3. Просверлите отверстия.
4. Установить пластины так, чтобы центр верхней пластины был на высоте 216 см, а нижняя пластина касалась пола.
5. Следуйте п. 2-4 предыдущей инструкции.